**Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.**

Под термином «двигательная активность» подразумеваются физические нагрузки, представляющие собой сочетание разнообразных двигательных действий выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Проблема оптимизации двигательного режима является весьма актуальной, как в общественном, так и в личном плане. Оптимальная двигательная активность позволяет избежать пагубных последствий гиподинамии.

Гиподинамия – снижение двигательной активности, сказывается на состоянии уровня здоровья и работоспособности, что влияет на эффективность труда специалиста любого профиля.

Количественным показателем двигательной активности может служить анализ ЧСС во время мышечной работы, который точно отражает степень нагрузки на организм. Оптимальная двигательная активность это такой уровень двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности.

Всестороннее развитие физических способностей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, укрепляет здоровье и повышает работоспособность.

Специалисты рекомендуют в качестве рациональной величины двигательной активности 10-20 тыс. шагов в сутки, а также недельный объём двигательной активности для людей разного возраста

Недельный объём двигательной активности для людей разного возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| Группы населения | Время, затрачиваемое на двигательную активность в час. |
| Дошкольники | 21 - 28 |
| Школьники | 14 - 21 |
| Средние учебные заведения и учащиеся в ПТУ | 10 - 14 |
| Студенты Вузов | 10 - 14 |
| Трудящиеся | 6 - 10 |

1. Организация, содержание и формы самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия являются необходимой составной частью процесса физического воспитания и оздоровления.

Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Цель самостоятельных занятий – укрепить здоровье занимающихся, повысить их активность и сознательность, воспитать дисциплинированность, повысить общую работоспособность.

Наиболее распространённые средства самостоятельных занятий – это ходьба и бег, кросс, плавание, ходьба и бег на лыжах, ритмическая и атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах, спортивное ориентирование, туристические походы, а также в содержание этих занятий следует включать все виды учебной программы по физической культуре.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Во время сна возникает торможение отдельных центров коры головного мозга. Заторможенность сохраняется и в первые часы после пробуждения. Таким образом, уровень дееспособности человека понижен закономерно. Выполнение физических упражнений после сна резко увеличивает приток импульсов в кору головного мозга, что способствует быстрому приведению организма в бодрое состояние, устранению остатков сонного торможения и повышению физической и умственной работоспособности.

Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, повышает тонус Ц.Н.С.

Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат. Во время УГГ можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственному современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Следует отметить, что УГГ, является хорошим средством воспитания воли, т.к. для ежедневных занятий утром после сна требуются значительные волевые усилия. Таким образом, в процессе проведения занятий УГГ решаются следующие задачи:

- обеспечение быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние

- повышение дееспособности функциональных систем организма

- активизация физической и умственной работоспособности

- закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию

неблагоприятных факторов

- совершенствование волевых качеств и психической устойчивости

Зарядка должна начинаться через 10 мин. после ночного сна. Выполнять её лучше на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении. При рациональном содержании и интенсивности нагрузки вполне достаточно 20 минут.

Подготовительная часть зарядки 2 -3 минуты начинается с ходьбы, медленный бег, ходьба, затем упражнения в потягивании с глубоким дыханием. Основная часть 10 – 12 минут с выполнения упражнений для всех групп мышц, на гибкость и подвижность суставов, упражнения с небольшими отягощениями, с эспандерами, резиновыми жгутами, со скакалкой.

Заключительная часть зарядки 2 – 4 минуты целесообразно заканчивать бегом умеренной интенсивности, после чего 2 – 3 упражнения на расслабление.

При выполнении УГГ нагрузку повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса, в заключительной части организм приводится в спокойное состояние.

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается изменением исходных положений, амплитуды движений, темпом выполнения, количеством повторений, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Между сериями из 2 -3 упражнений, а при силовых после каждого выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20 – 30 сек.), УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

Упражнения в течение учебного дня

Гимнастика в процессе учебного дня направлена на сохранение и укрепление здоровья, на повышение уровня работоспособности, на совершенствование профессиональных качеств, снижение заболеваемости. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполненные физические упражнения в течении 10 -15 минут через каждые 1- 1,5 ч. работы оказывают вдвое больше стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренном помещении или на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3 – 5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3 – 4 раза в неделю по 1 –1.5 часа. Заниматься менее двух раз нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2 – 3 часа после обеда.

Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через два часа после приёма пищи и отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (утром необходимо выполнять УГГ)

Наибольшая эффективность тренировки обеспечивается, когда занятие физическими упражнениями проходят совместно с закаливанием.

ЗАКАЛИВАНИЕ – является неотъемлемой частью физического воспитания и имеет большое значение для укрепления здоровья и улучшения работоспособности.

Впервые сущность закаливания открыл отечественный физиолог И.П.Павлов. «Вечное и бесконечное приспособление» - так характеризовал И.П.Павлов жизнь. В результате закаливания, повышается устойчивость к неблагоприятным воздействиям метереологических факторов, в первую очередь низкой температуре, что играет большую роль в этиологии простудных заболеваний. Все виды закаливания сопровождаются общим благоприятным влиянием на организм, улучшая функциональное состояние отдельных органов и систем.

Решающую роль в процессе с переохлаждением и перегреванием играет Ц.Н.С. Оба процесса теплообразования и теплоотдача – уравновешивают друг друга, создавая нормальные условия для организма.

Важно в связи с этим помнить: человек непривычный к резким перепадам температуры окружающего воздуха, чаще подвергается перегреванию и переохлаждению.

Закаливаниеесть своеобразная тренировка выработки прочных условных рефлексов на перестройку механизмов регуляции.

В целях закаливания применяются воздух, вода и солнце, которые могут использоваться в сочетании с физическими упражнениями.

При любом виде закаливания необходимо соблюдать следующие физиологические принципы:

1. Постепенно повышать силу раздражителя.

Например, приступая к водным процедурам, начинать с прохладной воды, постепенно переходить к холодной. Не рекомендуется проводить закаливающие процедуры холодной водой перед сном, так как холодная вода, также как и горячая вода возбуждает. Перед сном надо принимать тёплый успокаивающий душ в течение 5 минут.

1. Соблюдать систематичность закаливания

При перерывах, следовые реакции, возникающие после периодических процедур, не закрепляются должным образом.

1. Соблюдать правильную дозировку.

Необходимо знать, что главным действующим фактором является сила раздражителя, а не продолжительность его воздействия. В связи с этим чрезмерно увеличивать сеансы закаливания не следует.